



Pengaruh Pola Makan Sarapan Pagi dan Uang Jajan terhadap *Memory Short Term* Anak di SDI Busalangga

Sisilia L. Damian¹, Marselinus Laga Nur^{2*}, Sarci Magdalena Toy³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email: ¹sisiliadamian99@gmail.com, ²nurdhienln@gmail.com,

³sarci.toy@staf.undana.ac.id

Abstract

A healthy and balanced breakfast eating pattern can provide essential nutrients needed by children's bodies for growth and development, which supports cognitive functions, including short-term memory. Many students at SDI Inpres Busalangga do not have breakfast in the morning; instead, they prefer consuming snacks at school, which leads to a lack of concentration during lessons. This study aims to determine the effect of breakfast eating patterns and pocket money on the short-term memory of students at SDI Busalangga, Rote Barat Laut District, Rote Ndao Regency. This research is a quantitative observational analytic study with a case-control design. The study involved 51 participants, consisting of fourth- and fifth-grade students at SDI Busalangga. Data analysis was conducted using simple logistic regression tests. The results showed that breakfast significantly influences short-term memory ($p=0.002$, $OR=6.735$), and pocket money also has an effect on short-term memory ($p=0.014$, $OR=4.821$). It is recommended that teachers at SDI Busalangga enhance awareness about the importance of breakfast for children and the benefits of pocket money. Additionally, efforts should be made to increase children's knowledge about healthy eating habits and the proper use of pocket money.

Keywords: *Breakfast, Pocket Money, Short Term Memory.*

Abstrak

Pola makan sarapan pagi yang sehat dan seimbang dapat memberikan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang mampu mendukung fungsi kognitif, termasuk kemampuan *memory short term*. Siswa-Siswi di SDI Inpres Busalangga terdapat masih banyak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di sekolah akibatnya kurang konsentrasi belajar saat pelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pola Makan Sarapan Pagi dan Uang Jajan Terhadap *Memory Short Term* Anak SDI Busalangga Kecamatan Rote Barat Laut, Kabupaten Rote Ndao. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan rancangan penelitian *case-control*. Sampel penelitian sebanyak 51 orang yakni murid kelas IV dan kelas V di SDI Busalangga. Analisis data penelitian menggunakan uji regresi logistik sederhana. Hasil

penelitian menunjukkan ada pengaruh sarapan pagi terhadap *memory short term* ($p=0,002$, $OR=6,735$) dan ada pengaruh variabel uang jajan terhadap *memory short term* ($p=0,014$, $OR=4,821$). Disarankan kepada Guru SDI Busalangga untuk meningkatkan sosialisasi tentang pentingnya sarapan pagi pada anak dan manfaat dari uang jajan untuk anak SDI Busalangga dan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makanan yang sehat dan penggunaan uang jajan yang baik.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Uang Jajan, *Memory Short Term*.

PENDAHULUAN

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat.

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Astuti, 2018).

Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. Sayangnya, di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. Masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (Suraya et al., 2019).

Pola makan sarapan pagi yang sehat dan seimbang dapat memberikan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak-anak yang sering kali melewatkan sarapan pagi atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat pada saat sarapan pagi cenderung memiliki risiko kekurangan gizi atau obesitas. Nutrisi yang cukup dan seimbang juga penting untuk mendukung fungsi kognitif, termasuk kemampuan *memory short term*. Pola makan yang baik dapat memengaruhi konsentrasi, fokus, dan daya ingat anak saat belajar di sekolah. Oleh karena itu, pola makan sarapan pagi yang sehat dapat berpotensi meningkatkan kinerja *memory short term* anak di sekolah.

Sekolah Dasar Inpres Busalangga merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Rote Barat Laut, Kabupaten Rote Ndao, Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan jumlah siswa sebanyak 246 orang. SD Inpres Busalangga merupakan satu-satunya SD yang ada di Kelurahan Busalangga, mayoritas orang tua siswa SDI Busalangga bermata pencaharian bertani dan berdagang. Pada observasi awal, dilakukan uji coba instrumen *memory short term* pada 6 orang siswa di antaranya 3 siswa SD Longgo dan 3 siswa SD Busalangga. Pada observasi awal pada 3 siswa dari SD Busalangga 1 siswa

mampu menjawab 8 deretan angka dengan benar dengan jumlah 11 angka digit span dan menulis kembali apa yang dilihat pada soal kuesioner. Siswa tersebut didapati sudah melakukan sarapan pagi pukul 6.30 sebelum berangkat ke sekolah sedangkan 2 siswa SD Busalangga hanya mampu menulis 4 deretan angka dengan jumlah 7 angka digit span, kedua siswa tersebut tidak melakukan sarapan pagi dengan alasan terburu-buru. Pada observasi awal pada 3 siswa dari SD Longgo 1 siswa mampu menjawab 8 deretan angka dengan benar dengan jumlah 11 angka digit span siswa tersebut sudah melakukan sarapan pagi pukul 06.00, 1 siswa mampu menjawab 5 deretan angka dengan jumlah 8 angka digit span siswa tersebut sudah melakukan sarapan sedangkan 1 siswa mampu menjawab 3 deretan angka dengan jumlah 6 angka digit span siswa tersebut tidak melakukan sarapan dengan alasan takut terlambat mengikuti apel pagi disekolah pukul 07.00. Hasil penelitian observasi diatas menunjukkan bahwa siswa yang melakukan sarapan mendapat hasil tes memori yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak melakukan sarapan.

Hasil wawancara awal peneliti dengan Guru SDI Busalangga, kenyataannya masih banyak orang tua yang melewatkan sarapan pagi, baik sebagai rutinitas pra sekolah maupun memberikan sarapan sehat untuk anaknya terlebih saat berangkat ke sekolah. Di sekolah masih terdapat siswa yang kurang konsentrasi pada pagi hari ketika belajar karena tidak sarapan pagi sehingga merasa lapar dan tidak konsentrasi belajar menyebabkan tidak konsentrasi dalam belajar dan mengakibatkan mereka tidak bisa konsentrasi saat pelajaran berlangsung.

Selama proses pembelajaran anak sering keluar masuk kelas. Saat guru menjelaskan topik tersebut, pikiran anak tertuju pada kantin tempat mereka berbelanja dan banyak anak yang mengonsumsi makanan tidak sehat di sekolah. Banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Tingkat konsumsi makanan jajanan diduga berkaitan dengan kepemilikan uang saku/uang jajan. Hal ini menyebabkan hasil belajar anak kurang memuaskan karena siswa tidak fokus dalam belajar, maka hasil akademik siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi lebih rendah dibandingkan siswa yang terbiasa sarapan pagi. Sarapan yang baik akan membantu pertumbuhan siswa, sehingga siswa harus membiasakan diri untuk sarapan namun hal ini sering kali diabaikan oleh siswa sebelum berangkat ke sekolah karena sebagian siswa yang tinggal jauh dari sekolah lebih memprioritaskan berangkat ke sekolah dibandingkan sarapan pagi. Jarak tempat tinggal yang jauh juga menyebabkan siswa lebih mengutamakan waktu berangkat dibandingkan sarapan pagi, dan siswa di sekolah ini kurang sadar akan pentingnya sarapan yang sehat dan seimbang apalagi dengan kesibukan orangtua yang bekerja, terutama yang berprofesi sebagai petani sebelum anaknya bersekolah, mereka kurang memahami pentingnya sarapan pagi bagi anaknya sebelum berangkat sekolah dengan kebutuhan anak-anaknya. Jika orang tua memahami pentingnya sarapan pagi bagi anak, tentu mereka akan memprioritaskan kebutuhan anak dan memperhatikan gizi serta pola makan anak sebelum berangkat ke sekolah. Makanan yang dikonsumsi pada pagi hari harus tepat dan benar yaitu makanan seimbang, sesuai dengan kebutuhan gizi agar anak lebih fokus belajar dan menyerap materi yang disampaikan guru dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SDI Busalangga dengan judul “Pengaruh pola makan sarapan pagi dan uang jajan terhadap *memory short term* anak di SDI Busalangga Laut Kabupaten Rote Ndao”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode uji regresi logistik sederhana dan data penelitian berupa data primer dan data sekunder yang diperoleh dengan penyebaran kuesioner dan uji digit span. Variabel dalam penelitian terdiri dari 2 variabel independent

dan 1 variabel dependen, yaitu variabel independen terdiri dari variabel sarapan pagi dan uang jajan, variabel dependen yaitu memory short term. Data penelitian diperoleh dengan Teknik wawancara, dokumentasi dan observasi. Responden dalam penelitian ini yaitu anak SD di SDI Busalangga, Kabupaten Rote Ndao dengan jumlah sampel 51 orang menggunakan rancangan *case-control*, rasio 1:2, dengan case sebanyak 17 orang dan control sebanyak 24 orang. Yang merupakan responden kategori case adalah responden yang memiliki memory short term rendah berdasarkan pengambilan data awal. Data dianalisis menggunakan SPSS dengan nilai *chi-square* tingkat kemaknaan $> \alpha=0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi

Sarapan Pagi	n	%
Sarapan	29	57
Tidak Sarapan	22	43
Total	51	100

Responden dalam penelitian paling banyak melakukan sarapan 29 orang (57%)

Tabel 2. Distribusi Responden Uang Jajan

Uang Jajan	n	%
Tinggi	19	37
Rendah	32	63
Total	51	100

Responden dalam penelitian paling banyak kategori uang jajan rendah 32 orang (63%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan *Memory Short Term*

<i>Memory Short Term</i>	n	%
Tinggi	29	57
Rendah	22	43
Total	51	100

Responden dalam penelitian ini paling banyak kategori *memory short term* tinggi 29 orang (57%)

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap *Memory Short Term*

Sarapan Pagi	Memory Short Term				Total		p-value	OR
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Sarapan	15	68	7	32	22	100	0,002	6,735
Sarapan	7	24	22	76	29	100		
Total	22	43	29	57	51	100		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak melakukan sarapan pagi paling banyak memiliki *memory short term* yang rendah (68%), sedangkan responden yang melakukan sarapan pagi lebih banyak yang memiliki *memory short term* dengan kategori tinggi (76%). Sarapan pagi berpengaruh terhadap *memory short term* dan responden yang tidak melakukan sarapan pagi memiliki risiko *memory short term* rendah 6,735 kali dibandingkan responden yang melakukan sarapan pagi ($p\text{-value}=0,002$. $OR=6,735$).

Tabel 5. Pengaruh Uang Jajan terhadap *Memory Short Term*

Uang Jajan	Memory Short Term				Total		p-value	OR
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	18	56	14	44	32	100	0,014	4,821
Tinggi	4	21	15	79	19	100		
Total	22	43	29	57	51	100		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kategori uang jajan rendah paling banyak memiliki *memory short term* yang rendah (56%), responden kategori uang jajan tinggi lebih banyak yang memiliki *memory short term* tinggi (79%). Uang jajan berpengaruh terhadap *memory short term* dan responden kategori uang jajan rendah memiliki risiko *memory short term* rendah 4,821 kali dibandingkan responden kategori uang jajan tinggi ($p\text{-value}=0,014$. $OR=4,821$).

PEMBAHASAN

Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap *Memory Short Term*

Sarapan pagi merupakan kebiasaan penting yang memengaruhi kemampuan memori jangka pendek anak. Nutrisi dari sarapan pagi membantu menjaga kadar glukosa darah yang stabil, mendukung fungsi otak, dan meningkatkan daya ingat. Anak-anak yang rutin sarapan pagi memiliki kemampuan memori jangka pendek yang lebih baik, sehingga dapat lebih mudah menyerap informasi selama proses pembelajaran di sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap *memory short term* anak SD di SDI Busalangga, Kabupaten Rote Ndao. Anak-anak dengan *memory short term* yang rendah cenderung memiliki pola makan sarapan yang kurang baik, seperti tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya variasi menu sarapan, keluarga yang tidak selalu menyediakan sarapan di rumah, serta ketidakmampuan anak untuk sarapan sebelum pukul 06.00 pagi akibatnya, anak sering merasa lemas, sulit berkonsentrasi sehingga terganggu dalam proses belajar, selain itu anak melewatkan sarapan pagi karena alasan seperti terlambat, tidak merasa lapar, atau tidak menyukai sarapan. Meski selama penelitian beberapa anak mulai melakukan sarapan dengan menu yang meliputi nasi, sayur, ikan, susu, dan teh kebiasaan melewatkan sarapan tetap sering terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam mendukung daya ingat dan konsentrasi anak, sehingga pola makan sarapan yang teratur dan bergizi perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Lestari & Rosyada, 2022) bahwa sarapan berpengaruh meningkatkan rata-rata skor tes memori jangka pendek anak kelompok usia 9-12 tahun meskipun secara statistik tidak bermakna. Rata-rata skor tes memori untuk setiap sekolah menunjukkan bahwa siswa yang melakukan sarapan memiliki rata-rata skor lebih tinggi dibanding dengan siswa yang tidak melakukan sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan dapat meningkatkan memori jangka pendek

namun tidak bermakna secara statistik. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik.

Manfaat sarapan lainnya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi. Sarapan juga berperan dalam melindungi tubuh terhadap dampak negatif kondisi perut kosong selama berjam-jam, karena kadar gula darah hanya mampu bertahan hingga 2 jam. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar (Al-Faida, (2021).

Pengaruh Uang Jajan Terhadap *Memory Short Term*

Uang jajan dapat memengaruhi memori jangka pendek anak melalui berbagai faktor, termasuk pola makan, stres, kebiasaan belanja, dan kualitas tidur. Anak-anak yang menggunakan uang jajan untuk membeli makanan tidak sehat berisiko mengalami gangguan fungsi otak akibat kurangnya nutrisi penting, selain itu stres akibat pilihan pembelian yang impulsif atau tekanan sosial dapat menghambat kinerja kognitif mereka. Konsumsi gula berlebih atau kafein juga dapat mengganggu tidur, yang berpengaruh langsung pada kemampuan memori jangka pendek anak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uang jajan memiliki pengaruh signifikan terhadap *memory short term* anak SD di SDI Busalangga, Kabupaten Rote Ndao. Anak-anak dengan *memory short term* yang rendah cenderung memiliki kebiasaan penggunaan uang jajan yang kurang baik, seperti sering membeli jajanan yang tidak bergizi atau memilih jajanan hanya berdasarkan kemasan yang menarik dan tidak memperhatikan tanggal kedaluwarsa, kurang selektif dalam memilih jajanan, serta mengonsumsi jajanan lebih dari tiga kali dalam sehari, akibatnya anak-anak sering mengonsumsi makanan yang rendah nutrisi sehingga kebutuhan gizi penting untuk mendukung fungsi otak tidak terpenuhi, yang berujung pada gangguan konsentrasi dan daya ingat. Hal ini dapat disebabkan oleh pemberian uang jajan yang rendah kepada anak sehingga anak tidak bisa membeli makanan bernutrisi seperti bisquit, bubur kacang hijau, ultra milk, atau yogurt. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak SD di SDI Busalangga sebagian besar memiliki uang jajan kurang dari Rp. 5.000 sehingga anak hanya dapat membeli jajanan rendah nutrisi seperti vitajelly, ale-ale, kiko, keripik, beng-beng. Selain uang jajan rendah, jajanan ini juga disukai oleh anak-anak di SDI Busalangga, menunjukkan bahwa nominal uang jajan dan kebiasaan penggunaan uang jajan yang tidak tepat serta kurang pemahaman tentang jajanan, berkontribusi pada rendahnya kemampuan *memory short term* anak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Cahyadi & Sulistyaningtyas, 2023) dimana ada pengaruh antara jumlah uang jajan terhadap pola makan anak sekolah dasar. Pola makan yang sehat dan seimbang pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Namun, saat ini anak

menghadapi masalah pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, cemilan tinggi gula, dan rendahnya asupan nutrisi yang penting.

Pemberian uang saku mempengaruhi kebiasaan jajan pada anak sekolah. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Besarnya uang saku memungkinkan anak untuk membeli jajan lebih sering dan memilih jajan sesuai dengan yang mereka sukai tanpa memperhatikan aspek kesehatan. Semakin besar uang saku, maka kecenderungan anak mempunyai frekuensi jajan yang besar. Pada dasarnya anak sekolah dasar menyukai jajanan dibandingkan dengan makanan berat. Mereka menghabiskan uang sakunya untuk membeli makanan di kantin dan pedagang kaki lima di sekitar sekolah.

Oleh karena itu, orang tua dapat mulai membiasakan anak membawa bekal sehat yang menarik dari rumah, seperti makanan dengan rasa dan tampilan yang disukai anak, agar mereka tidak tergoda untuk membeli jajanan sembarangan selain itu, sekolah dapat berperan dengan menyediakan kantin yang menjual makanan bergizi dan mengawasi jenis jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah. Edukasi tentang membaca label makanan, termasuk kandungan gizi dan tanggal kedaluwarsa, juga perlu diberikan secara rutin, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga anak-anak dapat belajar membuat pilihan yang lebih bijak dalam menggunakan uang jajan mereka. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu anak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung *memory short term* anak dan konsentrasi mereka dalam belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sarapan pagi berpengaruh terhadap *memory short term* dengan risiko 6,735 kali terhadap anak yang tidak melakukan sarapan pagi memiliki *memory short term* rendah dibandingkan dengan anak yang melakukan sarapan pagi ($p\text{-value}=0,002$, $OR=6,735$)

Uang jajan berpengaruh terhadap *memory short term* dengan risiko 4,821 kali terhadap anak yang termasuk kategori uang jajan rendah memiliki *memory short term* rendah dibandingkan anak kategori uang jajan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, A., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *FAKUMI MEDICAL JOURNAL: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3400–3418. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi katakan yes untuk sarapan sehat melalui program breakfast for fantastics (BFF) day. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.

<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/14329>

- Fadliana, N., Mulyani, I., & Marniati, M. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Seimbang Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kab Aceh Barat. *Jurnal Pembelajaran Dan Sains (JPS)*, 1(3), 0–9. <https://doi.org/10.32672/jps.v1i3.127>
- Gloria Doloksaribu, L., Rumida, R., & Kemenkes Medan Jurusan Gizi, P. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa : *Studi Literatur. Wahana Inovasi : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 10(2), 272–279. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/4937>
- Handayani, E. (2019). *Rancangan Desain Penelitian. Poltekkes Jogja*, 1(2), 2. Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Huzaila Nur, E. Y. A. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. *Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/article/view/952>
- <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1385/1/KTI%20FITRIA%20VERA%20PRATIWI%20P05130119056.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Warta KESMAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. EDISI (02), 6–27.
- urmalasari, Y., Mustofa, F. L., Sina, M. I., & Bagayayani, S. A. (2023). Hubungan Status Gizi Terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia 6-12 Tahun Di Sd Negeri 1 Srengsem. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(4), 1791– 1798. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i4.9928>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 4–7. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/1345>
- Rohmah, N., Ningrum, M. K., Oktavia, S., Sari, M., Nirwana, A. Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 1(4), 179–187. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v1i4.820>
- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. (2020). Ghidza : *jurnal gizi dan kesehatan*. 4(1), 79–89. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6382>
- Sonno, J. W. (2020). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa sekolah dasar Correlation of breakfast habits with elementary school students' learning

outcomes. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 181– 186.

- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Susilowati, F., Lestari, N. E., & Shifa, N. A. (2021). *OPEN ACCESS JAKARTA JOURNAL OF HEALTH SCIENCES OAJJHS* Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi. I(01), 16–24. <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/6/3>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Syapitri Henny., Amilia., Aritonang Juneris. 2021. Buku Ajar Metodologi Kesehatan.Malang: Ahlimedia Press. <file:///C:/Users/USER/Documents/Jurnal%20TA/Buku%20Ajar%20Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf>
- Tania, G. M., & Thio, S. (2021). Perilaku Makan Masyarakat Indonesia di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 9(2). <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/view/11507>
- Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(2), 115–130. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>
- Yuliana Sulaiman. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. *ENHANCEMENT: A Journal of Health Science*, 2(1), 48–54. <https://doi.org/10.52999/sabb.v2i1.116>
- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 133–146. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.153>
- Astuti, W. D. (2018). *JVK*. 48–53.
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5504>
- Hidayat, R. N. (2023). Pengaruh Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa. *Journal of Business Education and Social*. <https://ejournal.unis.ac.id/index.php/JBS/article/view/4274%0Ahttps://ejournal.unis.ac.id/index.php/JBS/article/download/4274/2157>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2019). Psikologi kognitif, *Jurnal pendidikan Islam Title*. 17(2), 7823–7830.

- Krisdayanti, M. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan, Inklusi Keuangan, Uang Saku, Teman Sebaya, Gaya Hidup, Dan Kontrol Diri Terhadap Minat Menabung Mahasiswa (Studi Kasus Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sutaatmadja Subang). *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 1(2), 79–91. <https://ojs.stiesa.ac.id/index.php/prisma>
- Lestari & Rosyada. (2022). Palembang Analyze Type , Amount , and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Tutik, H., & EkaPutri, N. K. S. (2018). Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Kragilan, Mojolaban, Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 162. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.467>
- Smith, M. A., Riby, L. M., van Eekelen, J. A. M., & Foster, J. K. (2011). Glucose enhancement of human memory: A comprehensive research review of the glucose memory facilitation effect. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(3), 770-783.
- Anderson, P. M., Butcher, K. F., & Levine, P. B. (2004). Maternal employment and overweight children. *Journal of Health Economics*, 22(3), 477-504.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243.